

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
 - a. Skłon
 - b. Bieg
 - c. Przysiad
 - d. Plank (deska)
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
 - a. Głowa
 - b. Stopy
 - c. Barki
 - d. Brzuch
3. Gdzie powinny być ustawione łokcie podczas planku?
 - a. Pod barkami
 - b. Przy stopach
 - c. Na ziemi przed głową
 - d. Za plecami
4. Jak ma być ustawiona głowa podczas planku?
 - a. W dół, do klatki piersiowej
 - b. Na przedłużeniu tułowia
 - c. Bardzo wysoko, do góry
 - d. W bok, w lewo

1-d 2-d 3-a 4-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

- Trener** Cześć, Marta! Co u ciebie?
- personalny:**
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.
- Trener** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo,
- personalny:** żeby rozluźnić szyję.
- Marta:** A co z plecami?
- Trener** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.
- personalny:**
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię.
- Trener** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.
- personalny:**
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?
- Trener** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.
- personalny:**
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję!

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
 - a. Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - b. Bo biega codziennie.
 - c. Bo ma problem z uchem.
 - d. Bo boli ją brzuch po obiedzie.

2. Co trener radzi robić co godzinę?

a. Położyć się i zamknąć oczy.

c. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.

b. Masować twarz i nos.

d. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

1-a 2-c